

нормальные показатели вентиляции легких без анализа их динамики в бронхомоторных тестах мало информативны. В этих условиях S.I. Hammerman et al. (S.I.Hammermann, 2002) предлагает проведение скринирующего опроса спортсменов на выявление гиперреактивности бронхов. Гиперреактивность бронхов находится в прямой причинно-следственной связи с другим биологическим феноменом – обратимой обструкцией бронхов (Л.А.Горячкина, 2002; B.G.Kolnaar,1997; M.I.Stein, 2001). Механизмы бронхиальной обструкции реализуется в полной мере в условиях физического и психоэмоционального напряжения, гипервентиляции легких, что приводит к ограничению поступления необходимого объема кислорода. В этой связи обязательный объем лечебно-профилактических мероприятий должен включать изучение функции дыхания спортсменов в бронхомоторных тестах.

К вопросу о системном подходе к здоровьесберегающему образованию

Т.Ф. Турова, Е.А Югова

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург

Педагогические публикации последнего времени с завидным постоянством подчеркивают, что отношения участников образования с образовательными системами в условиях образовательного пространства напрямую связаны с их здоровьем, т.е. здоровьесбережение участников образовательного процесса становится насущной необходимостью современной действительности.

Технологические аспекты здоровьесберегающего образования особенно актуальны в свете конкретизации стратегических документов, обозначивших долговременные перспективы развития образования России. Важнейшим из них является «Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года». Концепция рассматривает сохранение здоровья учащихся в ходе образовательного процесса в качестве базовой ценности, предполагает создание в образовательных учреждениях условий для сохранения и укрепления здоровья обучающихся, в том числе за счет использования эффективных методов обучения. Поэтому формирование здорового образа жизни на основе здоровьесберегающих технологий должно стать приоритетным направлением каждого образовательного учреждения, от дошкольных учреждений до высших учебных заведений. Оно может осуществляться через непосредственное обучение элементарным приемам

здорового образа жизни; навыкам оказания первой медицинской помощи; через специально организованную двигательную активность; в процессе работы с педагогическим коллективом в условиях инновационного образовательного учреждения и др. Однако не существует единой универсальной технологии здоровья. Только благодаря комплексному подходу к обучению могут быть решены задачи формирования и укрепления здоровья учащихся.

Необходимость применения системного подхода к осуществлению здоровьесберегающей деятельности определяется сложностью объекта, множественностью разнородных факторов, воздействующих на результат, спецификой конкретного образовательного учреждения.

В условиях, когда общество вступило в период гражданской ответственности за жизнь и здоровье каждого человека как самоценности, необходимость разрешения противоречия между требованием к развитию потенциала здорового человека во всех его проявлениях и доминированием в основном традиционных средств разрешения этой проблемы в работе современных педагогов (однофакторные программы, направленные на сохранение здоровья человека; борьба с курением и алкоголизацией, артериальной гипертонией и избыточной массой тела, низкой физической активностью и т.д.) мало способствуют эффективности действий в отношении снижения общей смертности, предупреждения болезней. Поэтому нейтрализация отрицательных факторов, деформирующих здоровье людей, должна предполагать интегральный комплекс мер социально-интегративного, экономического, правового, экологического, культурно-просветительского и организационного порядка. Среди них, несомненно, ведущую роль играют образовательно-воспитательные меры, направленные на все группы населения России, и в первую очередь на подрастающее поколение. В связи с этим важнейшим становится системное решение организационно-педагогических условий образовательной среды, применение педагогических технологий, обеспечивающих осуществление учебно-воспитательного процесса без ущерба здоровью и полноценному развитию человека. Целью здоровьесберегающих образовательных технологий обучения является обеспечение возможности сохранения здоровья учащихся, формирование у них необходимых знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни и использование полученных знаний в повседневной жизни. Цель определяет основной метод здоровьесберегающей педагогики - системное изучение проявлений личности и индивидуальности участников образовательного процесса и комплексный учет этих проявлений при решении задач оздоровления в системном единстве с другими областями знаний,

изучающими систему «человек-общество-природа». Здоровьесберегающая педагогика должна базироваться на следующих принципах:

- ❖ организация личностно-ориентированного обучения с учетом индивидуальных возможностей индивида;

- ❖ диагностика уровня индивидуального здоровья с учетом психосоматических конституциональных и социально-духовных особенностей личности;

- ❖ осуществление системы рекреационных, коррекционных и реабилитационных мероприятий по сохранению здоровья;

- ❖ выбор оптимальных педагогических технологий и учебных программ, учитывающих возраст, пол, социальную и экологическую среду;

- ❖ формирование на основе знаний собственных возможностей и особенностей соматического, психического, интеллектуального, духовного и социального здоровья индивидуальных потребностей личности и профориентации;

- ❖ обучение методам самодиагностики, самооценки, самоконтроля и самокоррекции психосоматического статуса организма на разных этапах жизни;

- ❖ оптимизация социально-гигиенических условий жизнедеятельности участников образовательного процесса.

Таким образом, здоровьесбережение в образовании предстает единством мер, предпринимаемых участниками образовательного процесса и направленных на сохранении здоровья у них самих и у партнеров, а также на рост качества образования и профессиональной квалификации.

Формирование мотивации к здоровьесбережению силами физической культуры и спорта

Л.Д. Кондратенкова, И.В. Власова
МОУ СОШ № 62,
г. Челябинск

Одним из важных условий, обеспечивающих сохранение здоровья обучающихся, является обеспечение оптимального двигательного режима, который позволяет удовлетворить физиологическую потребность в движении, способствует развитию основных двигательных качеств, поддержанию работоспособности на высоком уровне в течение всего учебного дня, недели, года. Два урока физической культуры не компенсируют дефицита физической нагрузки. Правильно организованная физкультурно-оздоровительная работа в образовательном учреждении может